

Банан в творожном кляре



На 100 грамм:
Калорийность: **93.53 ккал.**
Белки: **3.31 г.**
Жиры: **0.84 г.**
Углеводы: **19.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/banan-v-tvorozhnom-klyare/>

Получается хорошая хрустящая корочка, а внутри мягкое банановое пюре, очень ароматное...

Ингредиенты:

- большой спелый банан 1 шт
- виноград 5 крупных штук
- изюм 2 ст ложки
- творог 100 г
- яйцо 1
- мука гречневая 2 ст ложки
- разрыхлитель теста 1 щепотка
- ванилин по вкусу

Приготовление:

Банан пока оставляем в кожуре, делаем для него "шубку" из всех ингредиентов: в блендере мельчим творог с виноградом, изюмом, яичным белком, в конце добавляем муку, ванилин, разрыхлитель.

Должна получится густая творожная масса, немного прилипающая к рукам, (это не страшно). Банан очищаем, режем на кружочки примерно 1 см.

Духовка уже разогретая, листик подготовлен (если нужно смазываем маслом, либо пекарская бумага, либо коврик силиконовый).

Далее самое интересное: берем бананчик, слегка его приминаем в кулачке, но не сильно, как бы округляя его, далее берем немного творожной массы и заворачиваем в нее банан, для придания ровности как бы скатываем шарик. Так со всеми дольками.

Выпекаем мин 15, достаем и смазываем со всех сторон желтком и еще на мин 5-7.